

11月 給食だより



風も冷たくなり、日増しに冬の気配を感じるようになってきました。風邪や病気が流行りだす時期ですので、栄養と睡眠を十分にとり、11月も元気に過ごしていきましょう。



歯を大切に!



11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、好き嫌いせずに色々な食べ物をよく噛んで食べるのが大切です。よい歯のために、歯や骨をつくる“カルシウム”と、カルシウムの吸収を助ける“ビタミンD”は、意識してとりたい栄養素です。



カルシウムの多い食べ物



牛乳・乳製品



小魚



大豆・大豆製品



ひじきなどの海藻



干しエビ



小松菜などの青菜



ビタミンDの多い食べ物



魚介類(鮭・さんま・カレイなど)



乾燥きくらげ



干しいたけ



和食はユネスコ無形文化遺産

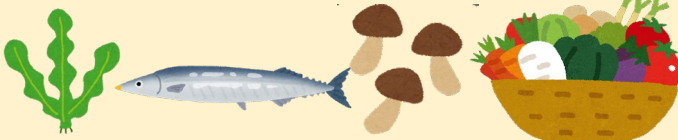


日本には多様で豊かな自然と食文化があります。自然を尊ぶ日本人の気質に基づいた食に関する習わしが“和食：日本人の伝統的な食文化”として、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。



和食の特徴

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



海、山、里など豊かな自然に恵まれた多くの食材と、素材を活かす調理道具や技術が発達しています。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

うま味を上手に取り入れ、動物性油脂が少なく、ご飯を中心におかずと汁物を組み合わせた栄養バランスの良い食事。



③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の花や葉などで料理を飾りつけ、季節に合った器を利用し、自然の美しさと季節感を楽しみます。



④ 正月などの年中行事との密接な関わり

年中行事と密接にかかわって育まれてきた日本の食文化。自然の恵みである「食」を分け合い、時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

